

## अपने आस-पास कोई WIC क्लीनिक खोजें

निम्न पर जाएँ: [health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/how\\_to\\_apply.htm](http://health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/how_to_apply.htm)

निम्न पर कॉल करें: 1-800-522-5006  
द ग्रोइंग अप हैल्थीहॉटलाइन  
(Growing Up Healthy Hotline)

### अन्य कार्यक्रमों की जानकारी के लिए:

1-800-342-3009, निम्न के लिए:

- सप्लीमेंटल न्यूट्रिशन सहायता कार्यक्रम (SNAP)
- जरूरतमंद परिवारों के लिए अस्थायी सहायता (TANF)
- होम एनर्जी सहायता कार्यक्रम (HEAP)

518-486-1086, निम्न के लिए:  
विद्यालय भोजन सेवा कार्यक्रम  
(School Food Service Program)

518-473-8781, निम्न के लिए:  
ग्रीष्मकालीन भोजन सेवा कार्यक्रम  
(Summer Food Service Program)

1-800-548-6479, निम्न के लिए:

- नेशनल हंगर हॉटलाइन (National Hunger Hotline)
- Whyhunger.org/find food

[health.ny.gov/wic](http://health.ny.gov/wic)  
[mybenefits.ny.gov/mybenefits/begin](http://mybenefits.ny.gov/mybenefits/begin)  
[facebook.com/NYSDOH](https://facebook.com/NYSDOH)  
[twitter.com/HealthNYGov](https://twitter.com/HealthNYGov)  
[youtube.com/nysdoh](https://youtube.com/nysdoh)  
[nystateofhealth.ny.gov](http://nystateofhealth.ny.gov)  
[text4baby.org](http://text4baby.org)  
[wicstrong.com](http://wicstrong.com)

Federal civil rights law (संघीय नागरिक अधिकार कानून) और यू.एस. डिपार्टमेंट ऑफ एगीकल्चर, (USDA) नागरिक अधिकारों के नियमों और नीतियों के अनुसार USDA, इसकी ऐजेंसियाँ, कार्यालयों और कर्मचारियों तथा इसमें भागीदारी करने वाले या USDA कार्यक्रमों का व्यवस्थापन करने वाले संस्थानों में USDA द्वारा संचालित या वित्तपोषित कार्यक्रम या गतिविधि में जाति, रंग, राष्ट्रीय मूल, लिंग, विकलांगता, आयु या पूर्व नागरिक अधिकार गतिविधि के आधार पर भेदभाव करने से प्रतिबंधित है।

जिन विकलांग व्यक्तियों को कार्यक्रम संबंधी जानकारी के लिए संचार के वैकल्पिक माध्यम (जैसे ब्रेल, बड़े प्रिंट, ऑडियो टेप, अमेरिकी सांकेतिक भाषा, आदि) की आवश्यकता है, उन्हें उस एजेंसी (राजकीय या स्थानीय) से संपर्क करना चाहिए, जहाँ उन्होंने लाभ के लिए आवेदन किया है। जो व्यक्ति सुन नहीं पाते, जिन्हें सुनने में कठिनाई है या बोलने में अक्षम हैं, वे (800) 877-8339 पर Federal Relay Service (फेडरल रिले सर्विस) के माध्यम से USDA से संपर्क कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त, कार्यक्रम संबंधी जानकारी अंग्रेज़ी के अलावा अन्य भाषाओं में भी उपलब्ध करवाई जा सकती है।

कार्यक्रम में भेदभाव संबंधी शिकायत दर्ज करने के लिए, [USDA Program Discrimination Complaint Form, \(AD-3027\)](http://USDA Program Discrimination Complaint Form, (AD-3027)) भरें, जो निम्न साइट पर उपलब्ध है: <https://www.usda.gov/oascr/how-to-file-a-program-discrimination-complaint> और किसी भी USDA कार्यालय में उपलब्ध है या USDA को संबोधित करते हुए पत्र लिखें तथा फॉर्म में सभी जानकारी को इस पत्र द्वारा भेजें। शिकायत फॉर्म की प्रति का निवेदन करने के लिए कॉल करें (866) 632-9992 अपना पूरा भरा हुआ फॉर्म या पत्र USDA को भेजें:

(1) मेल/डाक का पता: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary  
for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) फ़ैक्स: (202) 690-7442; या

(3) ईमेल: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

यह संस्थान समान अवसर प्रदान करता है।

अन्य शिकायतों या निष्पक्ष सुनवाई का अनुरोध करने के लिए संपर्क करें:

(1) मेल: WIC प्रोग्राम डायरेक्टर  
NYSDOH, Riverview Center  
150 Broadway, 6th Floor  
Albany, NY 12204; या

(2) फ़ोन: (518) 402-7093;  
फ़ैक्स: (518) 402-7348; या

(3) ईमेल: [NYSWIC@HEALTH.NY.GOV](mailto:NYSWIC@HEALTH.NY.GOV)



# तैयार, सेट, बढ़ो... - G2 के संग



महिलाओं, शिशुओं और बच्चों के लिए विशेष पूरक पोषण कार्यक्रम

## पता करें कि क्या आपका परिवार पात्र है!

### कौन योग्य है?

- गर्भवती महिलाएं
- 6 महीने तक के बच्चों की मां
- 12 महीने तक के स्तनपान करने वाले बच्चों की माताएँ
- शिशुओं और बच्चे पांच वर्ष की आयु तक
- पिता और कार्यवाहक अपने बच्चों के लिए आवेदन कर सकते हैं

### WIC निम्न जानकारी प्रदान करता है

#### पोषण संबंधी सलाह

- जानें स्वास्थ्यवर्धक खाना बनाने के विकल्प और कैसे बने अधिक सक्रिय
- पोषण विशेषज्ञ आपको स्वस्थ भोजन की योजना तैयार करने में मदद करते हैं
- सहायता के लिए अन्य अभिभावकों से बात करें

#### स्तनपान में सहायता

- प्रशिक्षित स्तनपान विशेषज्ञ
- अन्य माताएँ जो स्तनपान करवाने में प्रशिक्षित हैं
- जिन माताओं को आवश्यकता होती है, उनके लिए ब्रेस्ट पंप
- स्तनपान करवाने वाली माताओं के लिए विशेष भोजन
- निम्न पर जाएँ: [breastfeedingpartners.org](http://breastfeedingpartners.org)

#### पोषक भोजन

- दूध, पनीर, दही, ताज़ा सब्जियाँ और फल, 100% जूस, साबुत अनाज वाला पास्ता, चावल, रोटी, अन्न, फ़ॉर्मूला, अंडे, बच्चों का भोजन इत्यादि

#### अन्य सेवाओं के लिए रेफरल

- स्तनपान विशेषज्ञ
- स्वस्थ बच्चा और उसकी देखभाल
- Medicaid
- जरूरतमंद परिवारों के लिए अस्थायी सहायता (TANF)
- सप्लीमेंटल न्यूट्रिशन सहायता कार्यक्रम (SNAP)
- परिवार नियोजन
- Head Start
- घरेलू हिंसा
- धूम्रपान बंद करें
- टीकाकरण
- अभिभावकीय देखभाल
- नशीले पदार्थों का सेवन करना
- कैंसर की रोकथाम

### WIC की योग्यता के लिए:

- आप न्यूयॉर्क राज्य में रहते हैं
- सीमित आमदनी के नियमों अपनाएं या Medicaid (मेडिकेड), SNAP या TANF से लाभ पाएं
- आपको आहार संबंधी आवश्यकता हो



### कामकाजी परिवार के लिए अहर्ताएं

- कामकाजी परिवार और कोई व्यक्ति WIC के योग्य है जो आय आवश्यकताओं को पूरा करते हैं या वे Medicaid, SNAP, या TANF में सक्रिय रूप से भाग ले रहे हैं
- प्रत्येक वर्ष आय सीमा बढ़ सकती है
- अपने परिवार की योग्यता जानने के लिए, निम्न पर जाएँ: [www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/income\\_guidelines.htm](http://www.health.ny.gov/prevention/nutrition/wic/income_guidelines.htm)

### आप WIC प्राप्त कर सकते हैं भले ही:

- अमेरिकी नागरिक नहीं हैं
- आप या घर के अन्य सदस्य कामकाजी हैं

### WIC और बच्चे

- WIC फूड पैकेज स्वस्थ बढ़ाने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं
- अध्ययन बताते हैं कि जो बच्चे WIC से जुड़े हैं वे स्कूल में बेहतर करते हैं
- WIC में रहने वाली माताओं के बच्चे के जन्म के बाद स्वस्थ होने की संभावना अधिक होती है